山東省榮譽軍人學校出版
第一一六期
一九五一年六月十一日刊 本期四版
經中國人民郵電登記認爲第一類新聞紙類
山東郵電管理局登記執照第五八號

山東榮軍

讀報要目

1.三校傳達了「健康第一」的指示後，大家開始重視健康問題，2.談尺量胸圍和健康運動。3.建議第一榮軍中學衛生所，糾正馬虎草率的工作作風，積極貫徹健康第一的精神。4.談談西藏的和平解放。

三校傳達了「健康第一」的指示後 大家開始重視健康問題

三校的同學們過去都不大重視健康問題，自教導處劉副主任傳達了總校第三次教育工作會議上關於貫徹毛主席「健康第一」的指示的決議後，大家都開始注意這個問題了。

過去不重視健康問題的表現

過去同學們光認爲學習好了將來出去才能做好工作，而對於健康問題都忽視了。例如六級西金源同學認爲「休息是浪費了時間」，五級過去有三分之一的同學在午睡時間仍然學習，各級都有很多同學爲了忙功課不參加課外活動，有的同學對運動還存在着不正確的看法，如認爲好打球的同學是「球迷」，「吃了飯力氣無處使」。這些同學由於不適當的休息，不注意運動的原故，腦子整天累得轟轟的，反而影響了學習。其次的一隨表現，是不重視衛生與保健，如有很多同學認爲衛生工作是衛生人員的事，看成與學習無對，個別同學還不剔牙，不打防皮針，有少數同學把保健食用來抽烟，而不用來買東西補養身體。至於在行政領導上、衛生、供給工作上及學生會工作上，從大家的健康問題上着想，很个够。如二級把挖出的大便放在公共井邊上晒，在院子裏辦小便，發講水，到垃攻，衛生人員向學生會辦系研究防保工作，學生會向教員身上推。這些都說明了過去三校對學員健康問題是非常忽視的。

傳達了關於健康問題的指示後大家已開始重視

四月十五日，劉副主任在週貫上傳達了毛主席「健康第一」的指示及總校第三次教育工作會議上關於貫澈這一指示的決議後，大家都認識到身體是學習、工作的資本，開始重視健康問題了。例是有些班裏在開過這次週會後，即注意了衛生問題，三級趙光義同志入伍四五年沒敢打過防疫針，在聽了報告後，自動的要求打針，陳繼孟同學從來不刷牙，現在已開始刷牙了。班級的領導上及學生會工作上也同時注意到貫澈「健康第一」的指示。如五級的班主任敎員每到下課後就督促大家到外面去休息，班長組長在開會時也提出：「會休息就會學習」的口號，所以五級的全遲同學，克服了不注意適當休息與參加課外活動的現象，開始了有組織的進行課外活動。一、二、三級的學生分會，都主動與醫助楊文波聯系，研究衛生工作，並吸收他參加經委會議，研究改善伙食，現各級的衛生工作都開始注意了。

有些同志已體會到運動的好處

由於重視了健康問題，積極參加體育活動和注意適當休息的結果，有些同志已提高了學習効果，體會到運動的好處。例如六級西金源同學，過去整天的學習，弄得黨頭量腦，成續還不大，最近經常參加課外活動後，腦子清亮了，也加强了記憶力與理解力，如過去對厯史課文，看上五遍也不一定記得住，現在看上兩遍就可記住大意。王玉三同學，過去不運動，幹一點勞動活兒就感到渾身疲乏，學習時間長一點就昏頭昏腦，最近參加了打籃球，雖然開始時累得渾身大汗，腿疼腰酸，及至休息過來，感到身上非常舒坦。

存在着的缺點和困難

雖然大家開始重視了健康問題，但距離要求還很遠，我們對於健康問題還沒有自上而下的普遍重視和實際行動起來，尤其是在衛生，供給部門，還沒有能主動的有感識的從防保工作上，伙食改善上來加强學員的健康，體育的種類還不够多，對體育活動的一般常識也很缺之，這些都必須適當解決。（醫助楊文波、五級張守義、劉耀盛、張春太、吳三民、六級王玉三、六級西金源）

談尺量胸圍和健康運動

特約通訊員 方保仁

我們在五校協助檢查同志們的體咯時，有的同志對量胸圍不耐煩，咕嚐着說：「叫咱來檢查身體，看有沒有病的，還樣量量有什變用」？他們不懂得尺量胸圍的目的，也不懂得胸圍對身體健康的關係。

誰部知道，我們的胸部是由肋骨和肌肉所組成的胸壁，在胸壁裏面有一個很大的空隙叫胸腔，腔裏滿府着兩個重要器官：一個是用以呼吸的肺，另一個便是推動血液循環的心纖。我們尺量胸壁外圍的關度和崎形，來了解胸部內臟器官的發達健康樣度及有無病變。更重要的是尺量胸圍縮張差數（就是把空氣繼量吸入到肺裏，胸脯寸隨之擴張至無可再張的尺量計數，和呼出大量空氣，胸部隨之坐縮到無氣可呼、無法再縮特的尺量計數的比較，兩者尺數相差多少）是可以看出肺呼吸容量的大小和呼吸運動機能是否正常。據醫務書（診衛學）上記載，在外國一個正常健康人的胸圍，最大呼氣時是八二公分，最大吸氣時不超過九十公分，還就是說，在外國一個正常健康人的胸圍縮張差數應該是八公分。我們中國人略小，但起碼也應該是七公分左右。可是我們這次在五校檢查了約近一百人之中，僅有一名胸圍縮張差數是六．二公分，有少數幾個是四至五公分的，大部分在三公分以下，甚至還有只差一公分的。當然我們不能肯是胸圍就是健康的惟一標準，但他們的胸圍縮張差數爲什變還樣少，同時對於健康上會有什變影響，倒是値得研究的。

平常我們男人靜止時約生活，都是以腹式呼吸，是以臟肌上下收縮壓縮擴張肺底來運動呼吸，祇有在做體育運動或深呼吸時才會使用胸式呼吸，便連肋骨及胸部肌肉都收縮起來，使整個肺子都能活動，而不限予肺底之一部。凡是有體育運動鍛鍊的人，他們胸部發育一定很好，胸團縮張差數也不會少的，由此可見五校經檢查的學員中，一較胸國縮張差數比較少的原因，便是沒有體育運動鍛鍊的結果。他們中有的在作深呼收時，祇看見肚皮張大和縮小，而不見胸肋的張縮，還便是由於長久使用腹式呼吸而不用胸式呼吸，使肋骨及胸部肌肉暫助肺呼吸的運動能力不能起到作用，使肺的呼吸力不能全部活動，因之呼吸運動力加重在肺的底部，久而久之，自然會影響了肺的健康，稍微出點勞力便覺得氣喘吁吁，正像心臟的肅生是一樣的道理。心臟需要鍛鍊，適當的運動把心臟的收縮能力鍛鍊的更强，遇到工作繁重時，也就能應付得了。而向來不運動的人，心臟的收縮保持在最低工作水平上，若稍爲勞累一點，心的負担加重就會心跳發慌支持不住了。五校在檢查時有的學員訴說這樣情況的確不少。因此希望凡是沒有經常參加體育運動的同學們、工作同志們，在毛主席「健康第一」的號召下，把過去靜止的生活習慣加以改革，多多的學作各種運動，如：跳高、跳遠、打球、跳繼、鍍走等：傷在下較運動不便的同志，可以作上肢運動，如玩變積或在早晨作深呼吸（胸式呼吸）軟體操等，只要養成習慣，我們的胸部一定會發達，胸部內臟的活動能力會加强起來的，胸圍的縮張差數也就一定會增加的；也就是說你的身傳經過鍛鍊一定會日漸健康起來。還就是我們這次檢查體各要尺量胸圍的目的。也是我們要提倡體育運動的殖理。

毛主席學生時代的體育生活

一師（湖南第一師範——編者）學生多半出身農家，比較能吃苦耐勞，學習也相當認真。在一些教師提倡鍛鍊身體的影響下，一羣學生都很注重運動和球術。毛主席在一羣同學中，對身體的鍛鍊更有特別作法：第一是冷水浴。由夏天到冬天，每天天不亮時，脫光衣服在井邊用桶打水淋浴，絕不間斷。第二是天雨浴。一師校舍後的山上有座「君子亭」，下雨時，他就赤着上身立在雨中，延至幾十分鐘，他稱這是天雨浴。第三是游泳。夏天下午的課後，常到鐵路旁的江中和塘中游泳，很多時渡湘江到水陸洲邊游泳一個整下午。第四是露宿。天氣溫暖的季節，有時在吃了午飯以後，他獨自攜着席毯，到望湘亭麓山寺借宿一夜，天明才回學校。第五是打拳，學校有國術課，他在早起和晚睡前常喜練習。第六是長途旅行。某年暑假，他邀着蔡和森同志，揹着包袱，穿着草鞋，攜着雨傘，由長沙動身，經過湘陰、益陽，岳州等縣，徒步繞着洞庭湖打了半個圈。到處寫對聯送人，得些錢來解決路費問題。他稱這次旅行爲「遊學」，一面鍛鍊了身體，一面深入農村，了解一部分農民的痛苦。

毛主席因爲身體鍛鍊得結實，所以後來身經百戰，平安度過二萬五千里的長征，到今天還能日夜辛苦的爲人民工作，毫不感到疲倦，確是我們的好榜樣。

（摘自青年報）

開荒

太陽當頭笑，
榆錢掛樹梢。
噹！噹！噹！
鐘聲響下課了！
我扛钁，
你拿鍁，
鋤呀鍬呀樣樣全。
一人接一人，
三人成一組，
浩浩蕩蕩到荒場。
不怕地皮硬，
不怕草根盤，
强弱配個挺齊全，
吶喊一聲齊爭先，
「哼呀嗨喲」幹的歡。
張同志，
掄起钁，
钁钁入土七寸五，
汗水浸透黃襯衫。
萬同志，
攢緊鍁，
一蹬一掘去一片，
臉兒紅紅直滴汗。
吳同志，
到處竄，
草根磚塊像小山似的堆一邊。
霎時間，
生荒變壤土，
草地成圃園。
放下钁，
扔下鍁，
大伙坐下抽袋煙，
看着我們這塊好田地，
嗅着土壤味兒香；
啦起生產計劃了，
個個爭着發表意見，
「把攢的大糞晒晒乾，
搗得又細又勻撒裏邊；
種芸豆，
種葵瓜，
保管苗壯苗兒往上鑽。
課餘時間來修鋤，
鍛鍊勞動好習慣。
響應毛主席「健康第一」的號召，
把身體鍊得鋼鐵樣，
執行「勞動建校」的指示；
把學習的樂園建設得更好。」

第一榮軍中學三級二班一組集體作

俱樂部

★公★佈★答★案★

——一四期報上，「美國敗兵搶白布」的算術問題，答案是這樣：

因爲開始就不知總數，而又要求總數，所以只有以還原公式，從後頭向前算，一次加一次積累出總數。怎樣算呢？

先確定半尺即小數0.5尺。既然第三個扯去是第二個扯剩的一半又0.5尺，而第二個扯去的又是第一個扯剩的一半又0.5尺，而第一個扯去的又是總數（未知數）的一半又0.5尺，那末，就可用以下分式來求：

$(0.5尺+0.5尺)\times2=1尺\times2=2尺$……第三個未扯時的布數

$(2尺+0.5尺)\times2=2.5尺\times2=5尺$……第二個未扯時的布數

$(5尺+0.5尺)\times2=5.5尺\times2=11尺$ 第一個未扯前布的總數

總式子可列成：

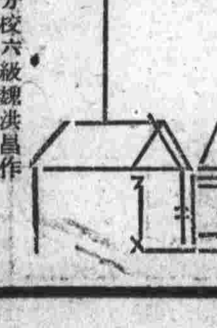
$$\{[(0.5尺+0.5尺)\times2+0.5尺]\times2+0.5尺\}\times2$$
$$=\{[1尺\times2+0.5尺]\times2+0.5尺\}\times2$$
$$=\{2.5尺\times2+0.5尺\}\times2$$
$$=5.5尺\times2=11尺（總布數）$$

活死屍 ——笑話——

美國兵最怕夜戰，怕我們的迂迴包圍，怕近戰，拚刺刀，總的一句話：怕死。有一次我們打掃戰場，發現戰壕裏三個敵兵死屍，走近一看，身上沒有傷，叫他們也不嘈氣。一個志願軍班長把槍機一拉，「呱啦」一響，忽然三個死屍從地上跳起來跪下來就喊：「歡開……」（答應的意思——編者）原來他們是裝死。

（摘自志願軍回國代表報告）

「健康第一」組字畫



三分校六級魏洪昌作

健康第一（武老二）

竹板敲，竹板響，諸位聽我說端詳，我姓張，叫學文，自幼上學把書攻，先念百家姓，再念三字經，後來有了洋學堂，讀完小學進中學，大學課程也學完，作起文章呱呱叫，說起話來理論强。

說起來眞苦惱，滿身才能用不了，抗美援朝我去參加軍幹校，喊個立正我直不起腰，校方把我打了回票，我又跑上小學把書教，誰知事又不湊巧，氣管發炎、肺子也不好，上課光咳嗽，說話費力吃不消；上級把我向機關調，行行公文字字小，左看右看看不淸，戴上近視眼鏡還花了眼，我一氣要求復員了，決心同家把生產搞。更糟了，站着腰痛不得勁，蹲下拔草看不到，拿起扁担去担水，膕在肩上壓斷腰。地瓜乾吃得胃病也犯了，哇咖哇咖大口酸水往外倒，哎！我的媽，不得了，一會眼前發黑昏倒了，叔叔大爺把我抬回家，心想一輩子糟了糕，簡直不如死了好。

諸位要問爲什麼？聽我把嚥史說明白：七歲那年進私塾，桌子矮，凳子高，看書寫字要彎腰，日久天長成了前胸低後背高，肺子萎縮有菌了。後來上學校，每早都有健身操，先歪頭，後彎腰，伸了胳轉腿還跳，我一看，情緒不高，早操不如睡早覺，人說早晨空氣好，我說新鮮空氣未吸到，反正不如煙酒好，大鷄煙，高粱燒，不吃飯也吃個飽。從此種下胃病苗，心裏不舒服，光想吃點好，遇到包子拚命塞，窩窩煎餅不想咬，一頓飢一頓飽，胃子更加潰瘍了。從此全身有了病，運動我更不去搞，晒着太陽把書看，近視眼就害上；校裏規定打防瘦針，我睡覺裝病怕針扎，年年夏天我得傷塞病，腰酸腿痛手發麻，「十不全」老爺把我弄得不像人，滿腹文章用全不行，這才知道健康好不上它，文的武的，可惜時候已晚了。

叫諸位，聽仔細，「健康第一」有道理。要得身體好，每天都做健身操，飯量均勻不多也不少，飯後飯前少運動，別猛跑，學習休息按時間，合適的運動常去搞，天長日久還樣作，習慣變成自然了，不怕身體不强壯，不怕工作、學習幹不了。（這個快板可以演出，希大家參考）

第一榮軍中學 龔志和

我們在向健康大道上邁進

——記本校貫澈「健康第一」的情況

第一榮軍中學　學員鞠輝遠、董文錫

同學們複習國語興趣高　馮教員，辦法好

這一階段的複習中，大家都反映學習國語很有味道。雖然是複習舊課，可是我們的馮大興教員，講得很細心。他寫出很多句子，叫我們分析它的組成。例如舉出：「我學習算術。」這個句子，說明它是由主語、述語、賓語三部份所構成的，同時結合說明怎樣使用標點符號，使大家懂了不少新東西。

另外，馮教員還把大家寫作中通常犯的毛病——語句不通順、標點不合適、辭不達意等，在上課時提出來，讓大家糾正。如舉出了「下午吃過晚飯，」與「這樣倒惹的李云亭同志哈！哈！大笑。」等實例，叫大家修改。大家分析後，改爲「晚飯後，」「這樣倒惹的李云亭同志哈哈大笑。」這更進一步的糾正了大家寫作中的缺點。

複習了短短兩三個星期，大家的寫作較前大有提高了，如馬長友、劉傑等的作業，以前教員批改的比他們作的還多，現在不但改得少了，並且語句也通順了不少；更使大家驚異的是馬長友同志已能積極向報社投稿了。

（三分校六級甲班學員李傳德）

建議第一榮軍中學衛生所　糾正馬虎草率的工作作風　積極貫澈「健康第一」的精神

三級二班學員　戰愛民

我要投入健康運動中去

第一榮軍中學二級二班學員　李榮茂

更正

時事漫談

談西藏的和平解放

時事講話

和平解決日本問題的最好根據　公正合理的蘇聯對日和約建議

宋良亭檢舉反革命份子

更正